

家教新观念



完美素质家教 启蒙全书



习惯启蒙书

高 恺 冀海艳◎编著

关注孩子的行为举止，引导孩子养成良好习惯。

北京工业大学出版社

完美素质家教
启蒙全书



习惯启蒙书

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯启蒙书 / 高恺, 冀海艳编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.6

(完美素质家教启蒙全书)

ISBN 978-7-5639-3868-1

I. ①习… II. ①高… ②冀… III. ①习惯性—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068522 号

习惯启蒙书

编 著: 高 恺 冀海艳

责任编辑: 刘 畅

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16.25

字 数: 205 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3868-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

目 录

第一章 性格习惯

帮助孩子从小培养自制力	003
让孩子学会珍惜	007
让孩子学会尊重他人	011
挫折能磨砺出一个好脾气的孩子	014
让孩子遇事要心平气和，而不是大喊大叫	017
摆正期望的天平，让孩子有个好心态	020
把孩子的虚荣扼杀在摇篮里	023
帮孩子摆脱抑郁的情绪	025
孩子摆脱自卑需要父母鼓励	028
不能让孩子以自我为中心	031
心浮气躁是最可怕的	034
学会变通，管好任性的孩子	037



第二章 品德习惯

让孩子学会冷静处事、温和待人	043
让爱心伴随着孩子成长	046
教孩子换位思考，从而懂得宽容他人	048
以身作则，才能培养出好孩子	050
教孩子做错事之后要勇于承认	053
培养孩子的责任心	056
培养孩子对他人的信任感	059
平静、坦然地面对孩子的谎言	061
帮助孩子与兄弟姐妹快乐相处	064
合理引导，让孩子摆脱“没大没小”的坏习惯	067
制止孩子的告状行为	071
预防和纠正孩子的攻击性行为	074
让孩子远离骄傲自大	078

第三章 思维习惯

让孩子独立自主地思考	083
鼓励、引导孩子的创新思维	087
鼓励孩子大胆想象	090
引导孩子去观察	093
认真思索，把复杂的问题简单化	095



改变一下思路就有了出路	098
会思考才能攻破难题	101

第四章 学习习惯

帮孩子树立正确的学习动机	107
培养孩子认真细心的好习惯	109
让孩子专心听讲，主动学习	113
鼓励孩子讨论和提问	116
让孩子主动做功课	118
养成课前预习的好习惯	120
课后复习四步骤	122
适当刺激，给孩子前进的动力	126
让孩子多读有益的书	128
临时抱佛脚，永远学不好	130
孩子偏科要及时纠正	133

第五章 做事习惯

让丢三落四的孩子变得井井有条	139
做事情要讲究效率	141
让孩子积极主动地去做事	144
要么不做，要么就做最好	146
让孩子做事一定要有耐心	148



教育孩子做事要有始有终	151
做事要细致，不可马虎	154
不迟到不早退，按时到校上课	158
给予孩子宽容，而不是纵容	160
拖拖拉拉不是好习惯	163

第六章 饮食习惯

按时吃饭身体才会健康	169
恰当而巧妙地引导孩子吃正餐	171
把早餐放在三餐的第一位	175
不要让孩子养成偏食的坏毛病	178
让孩子吃饭要细嚼慢咽	180
杜绝孩子贪食的坏毛病	183

第七章 生活习惯

引导孩子专心“听话”	189
让孩子自己的事情自己做	192
让孩子自己收拾自己的东西	195
让孩子每天坚持锻炼身体	198
让孩子学会正确用眼	201
正确处理孩子顶嘴的不良行为	205
鼓励孩子适应新环境	209



看电视也要养成好习惯	212
帮助孩子摒弃装病的不良行为	215
对于孩子不合理的要求一定要拒绝	218
溺爱是孩子成长的拦路虎	220
不要让孩子每天哭哭啼啼去上学	223
扭转孩子耍赖撒泼的习惯	225

第八章 睡眠习惯

让孩子按时睡觉	231
要让孩子独自入睡	234
帮助孩子改善睡眠质量	236
不能让孩子半夜起来玩耍	239
让孩子克服“声音敏感症”	241
赶走噩梦，让孩子健康成长	244

第一章 性格习惯

古希腊剧作家赫拉克利特曾说：“人的性格就是他的命运。”可见，一个人的性格扮演着多么重要的角色。对于孩子而言，先天的性格只是一个基础，后天的培养则在很大程度上塑造了孩子的性格，因此，父母大可不必抱怨孩子的性格不好，只要因势利导、自己做好榜样，培养出一个好性格的孩子也就是顺理成章的事情了。





帮助孩子从小培养自制力

自制力的培养应该从“小”做起，这里面所谓的“小”包含了两个意思，一是年龄要小，二是关注小事。也就是说，要在孩子还小的时候，就从一些小事情上面去训练孩子。

我们来看两个小故事：

德国有一位著名的音乐家，他的名字叫巴赫。巴赫在很小的时候就对音乐充满了兴趣，很想去汉堡听一位管风琴大师的演奏。然而巴赫所居住的地方距离汉堡有90多里路，他又没有多余的钱可以坐车，所以只好带着干粮步行上路。每当走累了的时候他就会在田野里休息一会儿，等到天晚了就躲在农舍屋檐下的草堆里面睡上一夜……

为了能够如愿听到演奏会，巴赫就这样经常靠步行往返两地，是自制力支持他来回走了一趟又一趟。正是得益于坚韧的自制力，巴赫学到了很多音乐方面的知识，从而成为一代音乐大师。

宋庆龄也是如此，宋庆龄的父亲非常注重培养孩子的自制力。在一个雨后的日子里，他带着孩子们来到一座宝塔前。他对孩子们说：“你们看，这座塔几千年来都不怕风雨的侵蚀，是因为什么呢？其实还是在



于这座塔的基础够牢固，骨架建造得非常紧密。因此，你们要像这座塔一样从小就要打好基础、练好骨架，只有这样才能成为一个了不起的人！”

看到孩子们用力地点头，父亲继续说道：“那么，现在我们就一起来比赛，绕着宝塔周围跑上六圈，看看谁最不怕苦、谁跑得最快！”说完就带头跑了起来。孩子们跟在后面，有的还在泥泞中摔倒了，可是他还是叫孩子们爬起来继续跑，一直坚持到最后。

从这两个故事中，我们都看到了自制力的可贵和力量。自制力到底指的是什么呢？它是自我控制能力的简称，是一种十分重要的人格特征和心理素质。倘若父母在孩子小的时候就去培养他们的自制力，就能帮助他们克服任性的坏毛病，并逐步地形成自我控制、自我约束的能力。

那些缺乏自制力的孩子都无法做到去仔细地感知事物，同时也无法对事物产生浓厚的兴趣。一般情况下，他们都没有办法将一件事情做完、做好，没有很好的毅力也没有坚强的意志力。

拥有自制力的孩子，和没有自制力的孩子在表现上会大不一样：前者可以管得住自己，不会随意胡闹和乱发脾气，做事情也会有始有终，天真活泼却又不失教养；而后者却以自我为中心，常常毫无缘由地哭闹不止，做事情喜欢虎头蛇尾，害怕吃苦受累，依赖性非常强，事情自然也就做不好了。

父母想要哪种孩子？相信答案不言自明。所以，我们应该从小就去帮助孩子培养自制力。需要注意的是，自制力的培养应该从“小”做起，这里面所谓的“小”包含了两个意思，一是年龄要小，二是关注小事。也就是说，要在孩子还小的时候，就从一些小事情上面去训练孩子。



1. 分辨危险和安全

父母应该让孩子去分辨什么是危险的，什么是安全的，因为这是帮助孩子培养自制力的第一步。同时，这样做的目的也是为了帮助孩子变得更加独立，拥有更多安全感。

例如，在孩子刚刚学会翻身的时候，妈妈可以告诉他：从床上翻下来是一件非常危险的事情；当孩子会爬了，妈妈应该告诉他：电源的插座是十分危险的；当孩子慢慢学会站立了，妈妈应该告诉他：厨房里面的火和刀具还有开水也是非常危险的。

另外，父母还要根据孩子的活动范围，去告诉他们哪些是很危险的事情，从而让孩子自己学会在安全的范围内玩耍，这样一来，孩子才会更有安全感。

2. 在小事上面学会克制

在日常生活中，父母应该帮助孩子学会克制。例如，遇到孩子想买但又不需要的东西，那么就应该直接回绝孩子，并说明原因：“这是垃圾食品，吃了不仅没有营养，还会对身体造成伤害”、“我们家里已经有了和这个差不多的玩具，这次就不买了吧”、“这个东西太贵了，等妈妈赚够了钱再帮你买下好不好呢”。

只有我们能够经常地拒绝孩子，并让他明白其中的原因，孩子才不会总是要买这买那，而是会在提出要求之前先仔细想一想，这些东西是否需要。这样一来，他就能克制住自己的情绪。

3. 在日常生活中培养

孩子还比较小的时候，自制力的培养主要集中于生活方面。例如，父母让孩子按时洗澡睡觉、按时吃饭、玩过的玩具要及时地收好等。一开始，孩子可能无法去理解某种做法的道理，比如不理解玩完玩具为什么要及时去收拾好。

这个时候，父母就可以和孩子说：“玩具也要回家找爸爸妈妈



了。”然后再和孩子一起把玩具放回到原来的地方，孩子很喜欢这种充满拟人色彩的语言，所以很愿意听从父母的话，这样一来他就可以养成习惯了。

4. 父母要先做充满自制力的人

孩子的性格好不好，很重要的一点是从父母那里学来的。例如，有的孩子脾气很倔，那么这个时候父母有没有想过，自己是不是也很倔？是不是总是没办法控制好自己的情绪？孩子平时喜欢吃零食，父母也应该仔细想一想，自己在平时的时候有没有做到只吃健康的食品呢？

从某种角度讲，父母学会克制自己的情绪是帮助孩子培养自制力的最好办法之一。当你想要发怒的时候，不妨先想一下，这样发怒到底有没有作用呢？因此，父母不妨参考下面这位家长的做法：

有一次吃饭时，魏雅婷故意把手中的碗往地上摔，结果碗一下子就摔成了好几块碎片。这个结果完全在魏雅婷的意料之外，她以为自己的碗和其他玩具一样是摔不碎的。看到魏雅婷故意把碗摔碎以后，妈妈并没有发怒训斥魏雅婷，因为她知道这样只会把孩子吓哭。所以妈妈非常平静地把碎片捡了起来，说：“你看，你把碗给摔碎了。”

魏雅婷看着妈妈说：“妈妈，没关系的，修好不就可以了吗？”

妈妈说：“碗摔碎了，就修不好了，不信的话你来试一试。”魏雅婷试了好几次都没有成功，然后就求助爸爸帮忙，也依然没有修好。

这个时候，魏雅婷就跑去和妈妈说：“那就重新再买一个吧。”

妈妈说：“这的确是一个不错的主意，可是拿什么去买呢？”

魏雅婷说：“可以拿钱去买啊，爸爸那里就有很多钱。”“可是爸爸那里的钱是要用来给家里买米、买菜和买书的啊，这样吧，我们一起来看看，看哪里可以省下钱来买碗好不好？”

最后，妈妈和魏雅婷讨论出来的结果就是：魏雅婷要在十天里面都



不坐摇摇车，然后把省下来的钱用来购买一个碗。

规定里的这十天其实就是培养魏雅婷自制力的十天。当第一次魏雅婷想要去坐摇摇车的时候，妈妈拒绝了，说还要省钱买碗。随后的第二天和第三天，魏雅婷都没有再提要求了。等到第四天的时候，魏雅婷又问：“妈妈，买碗的钱我们存够了吗？”妈妈回答说没有。

到了第八天的时候，魏雅婷忍不住跑去找妈妈说：“妈妈，我实在太想坐摇摇车了，就让我坐一次吧！”妈妈回答道：“你要坐也可以，不过今天就不可以买牛奶了，这样刚好把省下来的钱用来买碗。”魏雅婷对妈妈的这个提议很满意，因此就坐了摇摇车，没有喝牛奶。从这以后，魏雅婷就再也没有故意摔坏过任何东西了。

让孩子学会珍惜

很多时候，孩子对自己感兴趣的东西非常想得到，而大部分的父母也是尽可能予以满足。结果，孩子养成了不珍惜的习惯——新买来的玩具，不是被损坏，就是被扔得到处都是。

“妈妈，妈妈，给我买一个变形金刚吧，然后再买一个奥特曼好不好？”

“你必须在两个当中选择一个。”

“可是我两个都喜欢，两个都想要啊……”

经过一番“讨价还价”过后，兵兵挑选了一个变形金刚。虽然这不是他最满意的结果，可他毕竟还是一个孩子，很快他就忘记了刚才自己



的“谈判”失败了，带着快乐的心情和爸爸妈妈一起走进一家餐厅。兵兵始终对自己手中的玩具爱不释手，甚至在去洗手间的时候都拿在手上。

在兵兵返回饭桌的途中，邻桌的一位叔叔和兵兵聊了几句。兵兵跑回到自己的饭桌以后，就一直缠着妈妈说：“妈妈，亲爱的妈妈！刚刚那位叔叔告诉我变形金刚还有好几位伙伴，都是非常厉害的人物，他们都为拯救地球做出了很大的努力，所以我还想要个变形金刚，你再给我买一个变形金刚好不好？”

妈妈苦口婆心地和兵兵说了许多的道理，可是兵兵根本就不管这些，还是抱着妈妈的胳膊不停地要求。妈妈见无法说服孩子，就灵机一动，想出了一个很好的办法：“兵兵，要不这样吧，你的那个变形金刚是妈妈花了30元钱买来的。你呢，要想办法把之前的变形金刚以35元的价格给卖掉，这样就可以赚5元钱，如果你可以赚到5元钱，妈妈就答应给你买一个新的变形金刚，好不好？”

“就这样说定了！”

兵兵手里拿着变形金刚在餐厅里面转了一大圈，可是似乎没有人注意到他是在出售他的玩具。没过多久，兵兵就有些沮丧地跑回到妈妈身边说：“妈妈，为什么没有人买呢？”

“你又没有吆喝说你在卖玩具，别人当然就不会知道你是在卖东西了啊，可是这里是不允许大声叫卖的，不如你到刚才那个叔叔那里去问一下吧！”

兵兵一路小跑着去了，可是没过一会儿就回来了，手里的变形金刚很显然没有卖出去。“妈妈，叔叔说他不要这个变形金刚，要另外一种叫擎天柱的变形金刚，你帮我买那个叫擎天柱的变形金刚吧，然后我再去卖给叔叔好了。”

“可是如果你买了以后，叔叔又说不要擎天柱而要另外一种变形金



刚怎么办呢？”

“是啊，那可怎么办啊？”

“这样，你可以先去和叔叔说让他先付一半的钱，还有一半的钱妈妈先借给你，等到你把东西卖了以后再把钱还给妈妈，妈妈还是会答应给你买一个新的变形金刚的。”

“谢谢妈妈！”

只见兵兵又一次跑到那个叔叔那里，然后同叔叔说了好一会儿，最后又低着头慢吞吞地走了回来：“妈妈，叔叔说他今天不买，等什么时候我有了他再来和我买。”

“哦，那你告诉叔叔如果他今天买的话就可以优惠2元钱。”

兵兵眼睛一亮又跑了过去，在经过一番交谈过后还是非常沮丧地回到了妈妈的身边：“妈妈，叔叔还是不肯要！”

随后，兵兵在妈妈的鼓励之下，尝试向餐厅里其他的几桌客人推销，可是还是以失败收尾。兵兵不仅感到泄气，而且还觉得非常委屈，于是嘟着嘴巴难过地说：“我跑了那么多次，那么辛苦都没有把东西卖掉。”

这个时候，妈妈认真地问道：“兵兵，你觉得赚取1元钱容易吗？”他摇了摇头，随即妈妈又问道：“你知道妈妈刚刚给你买的那个变形金刚需要多少个1元钱吗？”

兵兵猛地抬起头看着妈妈，“需要30个1元钱，妈妈，要赚这么多1元钱是不是很辛苦啊？”

妈妈点了点头：“对啊，兵兵赚1元钱就已经觉得非常辛苦了，那你想爸爸妈妈赚钱就更加辛苦了，平时你玩的玩具，穿的衣服和吃的那些食物等都是爸爸妈妈去赚了无数个1元钱才可以买到的，那么，你有没有觉得爸爸妈妈为了你非常辛苦呢？可兵兵呢？有的时候还不好好爱惜爸爸妈妈给你买的那些玩具。”